

رسوم جديدة تقرها اللجنة الوزارية لشؤون الاقتصاد :

● إمكانية فرض رسوم جديدة خلال الايام القريبة القادمة ●

● حيفا - لمرح الشؤن الاقتصادية - تستمر حكومة «التكتل القومي» في توجيه الضربات، الواحدة تلو الأخرى، إلى الجمهور في إطار سياسة «التقليص» التي تعتمد علماً على إمتصاص الأموال، بكل

الطرق، من الجمهور مقابل إجراء تقليصات طفيفة في ميزانية سياسة الحرب والاحتلال والإستيطان.

بعد ضرب قبهه على الإستمرار والمعاملة الصعبة، وبعد أن إرتفعت أسعار المواد الإستراتيجية الأساسية وخلف المجاميع الأخرى بشكل جنوني، وتأكدت الأمور بنسبة ١٦٪ خلال

لثلاثة أشهر أقرت اللجنة الوزارية لشؤون الاقتصاد، أمس (الابتدائي)، فرض ضريبة أملاك ٢٪، وأحد بنسبة ٢٪ في وسائل النقل البري والبحري وأخيراً، كما أقرت فرض ضريبة أملاك بنسبة ١٪ على مخزون المواد والورش والمصانع ونسبة ٠,٥٪ على الممتلكات والأجهزة المنزلية في المصانع والورش والصناعات وهي الضريبة على السيارات الخاصة لدى تجديده الرضوخ وتحت تخفيض قيمة ١٠٪ من دفع المبلغ من واحد.

وأعلن وزير المالية، إستقرار مواشي، في ختام جلسة اللجنة الوزارية، أمس، أن وزارته ستستمر في بحث فرض ضريبة على الدور السكنية ودور العمل المشتركة. وأضاف أن إمكانية فرض ضريبة على ضريبة الدخل (١) ما زالت قائمة.

وبذكر أن اللجنة رفضت، في الأسرع الماضي، بحث مقترحات وزير المالية فرض هذه الرسوم. وقد عارض عدة من الوزراء، أمس، مقترحات مواشي التي اضطرت، على حدّ خبر الزبائير، إلى تأجيله موقفة. لذا كان هذا موقفاً لبناء كيف سيكون موقفه وغيره من الذين!

وقد وقعت هذه الرسوم الجديدة، وبالأثر الصاعقة والحاد،

فرض ضريبة بقيمة ١٪ على مخزون المواد والورش والمصانع، وعلى الضريبة على أملاك الصناعات على مدار إتمام الصناعات أن هذا القرار من شأنه أن يثقل كاهل الحكومة من تشجيع القطاع الزراعي ولومعه ووزارة، في الحكومة بعدم اتخاذ خطوة حادة.

وأضاف أنه المسؤول أن زيادة الرسوم على القطاع الصناعي ستكون أن دفع أسعار منتجاته لا سيما وأنه لا يمكن في هذا القطاع أن يحد من تعديره. وربما كان نصريه هذا مؤشراً لوجهة إلى جديدة بخصمته تلك في مختلف القطاعات وعرضاً على المصانع منها.

ومن جهة ثانية تستمر فرض الضريبة على حركة التجارة في البلاد بكل مراحلها بدءاً من المنتج مروراً بالمستورن في تحمل التسليم. وقد أقيمت، ليهادور الحكومة ويخضع مطعون، حلة رقابة نظرية على الأسعار شملت جميع أنحاء البلاد. ورفضت خلالها ملفات جانبية ضد عشرات المحلات والمخازن التي باع أصحابها بأعشار تفوق ما هو محدد بموجب تسعيرات وزارة الصناعة والتجارة.

● عكا - المرسلات - عقدت لجنة الانتخابات في أبو سنان، مساء أمس،

بينا يطالب المفصلون من مصنع «يشأسبت» باعادتهم الى العمل تكفي المستدروت بمفاوضتهم حول حجم التعويضات

وتفولا وسلمان سرزوق ورفيق نصرة والدكتور يوسف مفتاح وفلاح موسى وإسماعيل فدرى ومقتضى القائمة محمد بنى ومطاس مطاس وتديم موسى. قائمة التجمع ويرئسها كمال أحد وفرحان عزام.

● القائمة التقدمية برئاسة منة خديجة

● عكا - لمراسل محمود أبو شبيب - يزود الوضع في مصنع بتأسيسه في تهرنا بطرقة وذلك إثر قرار الإدارة فصل ٢٢ عاملا من عماله المستعدين هناك من على أن قرار إيفاشيشل ٩٥ عاملا بينهم بعض من أعضائهم في

● جنوب لبنان - الوكالات - شن رجال «جبهة المقاومة الوطنية اللبنانية» مساء أمس (الأتين)، هجوما جريئا، بالأسلحة الصاروخية والرشاشة، على مركز لتجمع آليات وجنود الاحتلال على جسر الأولي في الجنوب اللبناني المحتل. واستمر الهجوم لمدة ... ساعة

● عكا - لمراسل محمود أبو شبيب - يزود الوضع في مصنع بتأسيسه في تهرنا بطرقة وذلك إثر قرار الإدارة فصل ٢٢ عاملا من عماله المستعدين هناك من على أن قرار إيفاشيشل ٩٥ عاملا بينهم بعض من أعضائهم في



الطائرات الحربية الإسرائيلية تحلقها، طوال يوم، في الجيوب والبساتين القريبة من مخيم جنين، في الضفة الغربية المحتلة. في حين أن القوات الإسرائيلية في جنين، في الضفة الغربية المحتلة، تتحرك في جميع أنحاء المدينة، في محاولة للسيطرة على المدينة. في حين أن القوات الإسرائيلية في جنين، في الضفة الغربية المحتلة، تتحرك في جميع أنحاء المدينة، في محاولة للسيطرة على المدينة.

تصنيفه الجاهل، أصبح «البحر» سحراً - القرون وقرون ملك السبع وجين ومشرقة والقرون وجين ومشرقة المواطن من مبادنة النطق.

وقامت قوات الاحتلال بتسقيط النطق المند من بحيرة القرون على مشرفة مروراً بالأشراش والبيتان مستخدمة الأسلحة الرشاشة الثقيلة ولقائات المدفعية.

هذا وتواصل قوات الاحتلال وعصابات العمل على تطبيق خطة مشتركة.

وفي مرجعيون داهمت قوات الاحتلال الإسرائيلية بلدة الطيبة واقتسمت بعض منازلها واعتقلت عدداً من المواطنين فيها.

● عدن - رفضت جمهورية اليمن الديمقراطية، أسس، اقتراح الحسن الثاني ملك المغرب، الداعي إلى عقد تجربة طارئة في الرباط إلى استئناف الأردن علاقاته الدبلوماسية مع مصر.

وذكرت وكالة أنباء اليمن الديمقراطي أن عقد مثل هذه القمة في الظروف الحالية لن يؤدي إلا إلى تفاقم الخلافات العربية.

وأوضحت الوكالة أن اليمن الديمقراطي، المحرص على الحفاظ على وحدة الدولة، يواجه مشكلات الأمة العربية ينبغي أن تتعالج في إطار جامعة الدول العربية.

وأكد البيان أن «التحالف الديمقراطي» سيكون عن حسن ظن الأمل، وأنه يسعى إلى رص وحدته دفاعاً عن مصالحهم ومن أجل ضمان تطور القرية.

المواضات ووصفها إلى الباب المسدود. هذا وكان التلفزيون الإسرائيلي أذاع، أمس الأول، أن شركاء الصنع الميسرين قد وصلوا إلى البلاد ليحتل الأمر.

سلطات المحلية العربية اذا كهانا بدخول الطيبة

هونيكر وغروميكو يۇكدان :

٧١٪ فقط من ميزانياتها. وهذا ليس ذنبنا نحن، للميزانيات للسلطات المحلية العربية فقد تبن، لنحصل أجرتها المالية النائرة، ان الوضع يزداد سوءا.

وقال: في كل مرة تتخذ السلطات المحلية العربية اجراء معين لا يهدون من يرد وتكيل التهم سوى منصرف لواء الشمال، إسرائيل كينغ.

البلدان الاشتراكية تمتلك كل ما يلزم لحماية مصالحها الحيوية

● برلين - «تاس» - أكد أريك هونيكير، قائد جمهورية ألمانيا الديمقراطية وأندريه غروميكو، وزير الخارجية السوفيتي أن البلدان الاشتراكية تتكلم اليوم، كل ما يلزم لحماية مصالحها الحيوية.

● برلين - «تاس» - أكد أريك هونيكير، قائد جمهورية ألمانيا الديمقراطية وأندريه غروميكو، وزير الخارجية السوفيتي أن البلدان الاشتراكية تتكلم اليوم، كل ما يلزم لحماية مصالحها الحيوية.

● برلين - «تاس» - أكد أريك هونيكير، قائد جمهورية ألمانيا الديمقراطية وأندريه غروميكو، وزير الخارجية السوفيتي أن البلدان الاشتراكية تتكلم اليوم، كل ما يلزم لحماية مصالحها الحيوية.

ثم جرى نقاش شارك فيه عدد من المحاضرين ومهم القائات بأعمال رئيس بلدية الناصرة، المحسن رامز جرابيس والسادة عبد متاع (رئيس مجلس برنيس الحكومة بعد عودته من الخارج وتغويض

الاضراب المنفرد عن نهاية الشهر الحالي لكي يتسنى لممثل السلطات المحلية العربية الاضواء برنيس الحكومة بعد عودته من الخارج وتغويض

و جاء ذلك في بيان مشترك صدر عن

للقائات، أليس (الاستين)، في برلين.

وأكد الأمين أن أعمال الولايات المتحدة

مبارك يزور الاردن

[illegible]

ثبيلي - منطقة الناصرة
عشر للمنطقة

١٧ / ١٣ / ٨٤ تحت الشعارت :
 سنسرى التنقيف الطرى والسباسب وتعزى
 من أجل طرفىة القرمة والبرمىة
 قة المدمارطة للسلام والسواراة والمجهات
 لكناقفة.
 بمرى ومن أجل المساراة والسلام العالـ
 بالمره البكرى نسنل لى لمخبة السعبمة
 والدم والدمىة
 حرة الصداقة مع الاتحاد السوفىسى فرغ
 كفر باسب
 بىة الصداقة يوم الجمعة ١٧ / ١٠ / ٨٤

«هآرتس» تفضح زيف وعود رابين لزميله
دراوشة بخصوص «تحسين نوعية حياة»
سكان الضفة والقطاع

٥٠٠٠) دولار من المالحج

● بث إمكانية إعادة فتح جامعة «التحاج» وتلقب درواشة - (١١) أنقذتها سلطات الاحتلال الاسرائيلية نفسها. ولكن بشرط أن تترفع عن كونها مكاناً لنشاط منظمات الارهاب المختلفة.

على حد قول راينل

● بل جعله لتصبح مواطنين عرب في رئاسة عدد من الهيئات الفلسطينية (في اقل رؤسائها المتخربون) بل «الرؤساء اليهود المتجبن» وخلال موقفين عرب الى «الادارة الشنيعة»

ولكن مراسل «هآرتس» بصفه، فاصحاً طابق راينل ودراوشة أن مصلحه ونوعية الحياة مأخوذة من قاضيه جورج شولس. وليس المجرية الأمريكية، الشخصي. وأن اعلان راينل حد صدر بعد تسريح من رئيس الحكومة، شعور بيرس، التي يتوزع واشطن حالياً ولذا فإن هذه العهود - حسب «هآرتس» - «وليتأت هذا ما سالتنا عليه الحكومة في واخضع، المراجع ايطرق القومية الى قلب شولس الذي يكره على هذه المبادئ عند مجاملته مع المسؤولين الاسرائيليين»

وقال مراسل «هآرتس» ان جهاز ائيل بنديارس اقتضات تمرير مثل اجراء انتخابات بلدية مباشرة في الضفة والفطاح (وتعليق آخر من من ايجاب سلطات الاحتلال، كما حدث وبعثت الآن - البحر) وإعادة عدد من الذين تم تفريدهم، ولكن الراسل نفسه يقول ان لا يوجد أي عمل اطلاقاً، في تنفيذ هذه الاقتراحات. (في الاثنتا عشرة

● تل أبيب - نشرت صحيفة «هآرتس» (أمس، الاثنين) المزماع التي أدلى بها وزير «الامن» الجديد، يتسحاق راينل، أمام عضو الكنيست المراهقي عبد الوهاب دراوشة، أمس الأول، حول إجراءات «تحسين نوعية حياة سكان يهودا والسامرة وقطاع غزة» (أي المواطنين الفلسطينيين في المناطق الفلسطينية المحتلة).

وهذه المزماع (الزورقة) التي طرحها راينل تتلخص في ما يلي:

١- إنشاء فرع لبلدية العريودية في الأردن (ولكن كمن «هآرتس» يؤكد أن هذا فرع لنقل التفتيد بارزة لأن اصحاب البلد العريوي لا يمكن ان يوافقوا على جعل فرع في الضفة الغربية وألغى تحت إشراف وسيطرة البتوك الاسرائيلية.

٢- السماح بإذلال امصار الى الضفة الغربية والفطاح وتكوين المواطنين الفلسطينيين من استمرار في مختلف المشاريع.

٣- اغنيض عدد الكتب التي تنهها الرقابة العسكرية لتشكل ٣٠٠ كتاب فقط (١١)

● ناسط لكل ملازمين في الضفة والفطاح بإدخال مبلغ أضعاف

احتجاجاً على الأوضاع السيئة والنواقص الشديدة :

اضراب انذاري ليوم واحد ، اليوم ، في
مدرسة دالية الكرمل الاعدادية - الثانوية

● **دالية الكرمل - لمرسلتنا**
تُعطل الدراسة، اليوم، في المدرسة الاعدادية - الثانية في القرية في إطار اضطراب انذاري ليوم واحد، زرت اعلانه لجنة أولياء أمور الطلاب في هذه الحظوة ودعمهم فيه الى عدم إرسال ابناتهم الى المدرسة. وجاء في المنشور، ان هذا الاضطراب ليس قداً بحد ذاته لكنه الطريقة الوحيدة التي بقيت لنا في هذه المراحل المتأخرات، الى الآن، طلبة الجاهل والمكررة وما لا يحق لهم الا طلبة أولئك اللجنة لتطلع الرأي العام على الأوضاع السيئة السائدة في المدرسة كالتقصير في الغرف للدرجة ان قسماً من أولادنا، يتعمقون في الخارج في فناء المدرسة وعدم وجود مرافق وكراسي وطاولات وغيرها.

لانغر تطالب بمقاضاة المسؤولين عن مقتل شاب وجرح آخر في حادث انفجار قبلة «متروكة» قرب طوباس

السيد الله محسني، الذي شرح باهتبال الشكايا التي تتلوى عنها القردة والذواضن الكبيرة فيها.

ويذكر ان موضوع إغلاق صفّ في المدرسة الابتدائية (أ) في القرية، ان يتنه بدو رغم تقديم وزارة المعارف بقرعة عددية لكل لفظة، إلى الأقاليم في القرية، إلى المدرسة نفسها القرعات يعمرن على إعادة فتح الصف.

للمشروعات العسكرية وبناء على هذا فإن الاستعانة بالرحيل من قبل القليلة تم وضعها في المكان من قبل جنود الجيش بشكل مفصود أو نتيجة لإحلال خطي. لذلك كان الجيش يتحمل المسؤولية الكاملة عن الأضرار التي تسببت للشايفين بدو اضرار القتلقة وطالبت العمالية وحقهم بتقديم المشورين عن ذلك إلى الحكومة ودفعت تعويضات.

● القدس - طرابلس - طابث

العمالية فيليبسيا لانغر وزير الحربية الأسرائيلي، في رسالة وجهتها إلى اسم الاول (الأحد)، بتقديم المشورين عن مقتل احد المواطنين وجرح مواطن آخر من مدينة طرابلس المحتلة إلى المحاكمة بدفع تعويضات، للدس.

**أمر احترازي يمنع هدم
أو إغلاق أو مصادرة
بيت والدي نضال
النجار**

اليوم التالي، وذلك بسبب رفض إدارة المستشفى إدخاله إلى المستشفى حال حضورها.

وتاريخ ٨/٢٤ توفي الشاب رياض عثمان، متأثراً بجراحه، بينما لا يزال معتصم الصوافي في مستشفى مدغشعار على الأثر.

وأكدت الجمعية، في رسالتها إلى الأركان

● القدس - لرامسا - أصدرت المحكمة العليا الإسرائيلية، أمس الأول (الاحد)، أمراً إحترازياً ضد القائد العسكري للفضة (الاحد)، أحمد فخرية من مدم أو تشيع أو وضع على بيت ذوي المعتقل تعال لتصل الجناز من قرية

ميراثيات - السلطات المحلية العربية أدت بكنى من المستوى المطلوب وأنه لا يجوز إخراج

تقلبات عليها وأزديتها.

ثم تطرق إلى القضايا والمشاكل التي تواجه السلطات المحلية العربية، والتي جرى طرحها في اجتماع اللجنة الوطنية للسلطات المحلية العربية ومركز السلطات المحلية ووزراء الداخلية يوم الأربعاء الماضي ١٣/٨/٨٦، ومن أهمها:

- تحرير للهيئات من الجزء المنصوص من الستة.
- تنظيم الجور المشترك لدى السلطات المحلية العربية فوراً وبالحال حوالي ٤ مليارات شكيل.
- إلغاء التقليلات في الميزانية للسنة الحالية، التي بلغت نسبة ٤٪ ورفع الميزانية بنسبة الزيادة الطبيعية ورفعها بالإضافة إلى ذلك بنسبة ١٠ - ١٥٪.
- رفع ميزانية التطوير بنسبة ٢٠٪.

بحسب احتياجات التطوير للوسط العربي. تطبيق للخدمات على الوسط العربي، كما هو متبع في الوسط اليهودي. وذلك منعا لتكرار التفات سوريا نحو الموحود وتحقيق العدالة والمساواة بين أبناء شصعي بلد البلاد. ربط ديون

اسعار العملات الاجنبية (٨/١٠/٨٤)

الوقت المناسب ومبدأ لدخول السلطات المحلية تحت طائلة الدين منذ بداية الشهر. تعديل المزايا بموجب جدول الفلا الجديد للربح الثالث من السنة فوراً ومهرجانات المهرجانات. عطف عضو كاترانية اللجنة ورئيس مجلس إدارة العمل، السيد محمد عوي نصار فقال: أنه لا توجد حتى الآن أية نتائج ملموسة للمفاوضات مع	حوالات		تقدماً	
	قيمة التغير	بيع	شراء	بيع
١ دولار أمريكي	٤٩.٠ +	٤٣٦.٣٨٨٩	٤٣١.٠١١١	٤٤٣.٠٧
١ جنيه استرليني	٥.٥٠ +	٤٤٠.٣٣٧٧	٥٣٣.٣٨٨٩	٥٤٧.١٨
١ مارك ألماني	٠.٩٩ +	١٤٣.٥٠١٨	١٤١.٣٣٣٣	١٤٥.٨٨
١ فرنك فرنسي	٠.٣٨ +	٤٦.٣٦٧٧	٤٦.١٩١٣	٤٤.٧٥
١ غيلدن هولندي	٠.٧١ +	١٣٧.١٥٩٩	١٣٥.٥٥٩٠	١٣٣.٥٩
١ فرنك سويسري	١.٨٩ +	١٢٧.٣٨٨٩	١٢٦.٣٨٨٩	١٢٥.٨٧
١ كيتي سويسري	٠.٤١ +	٥.٥٥٨٩	٥.٤٩٣١	٥.٤١١١
١ كيتي تونجيني	٠.٣١ +	٤٩.٤٩٣١	٤٨.٤٥٩٠	٤٨.٣٧
١ كيتي دافري	٠.٣١ +	٣٩.٦٤٩٣	٣٩.١٥٤٤	٣٨.٥٩
١ مارك أسترالي	٠.٥٧ +	٤٠.٧٠٧٧	٣٩.٦٤٩٣	٣٨.٥٩
١ دولار كندي	٢.٦٦ +	٣٣.٠٧٨٢	٣٢.٧٠٧٧	٣٢.٤١٠٠
١ دولار استرالي	٣.٠٢ +	٣٣.٢٣٣٨	٣٣.٨١١٧	٣٣.٣٨
١ راند جنوب إفريقيا	٠.٨١ +	٢٥٩.٣٣٣	٢٥٨.٤٥٩٠	٢٥٧.٣٨
١٠ فرنك بلجيكي	٠.٥١ +	٧٠.١٥٩٠	٦٩.٢٤٤٤	٦٨.١٦٠
١٠٠ شان غامبي	١.٥٢ +	٢٢.١٥٥٥	٢١.٦٤٩٣	٢١.٤٥٩٠
١٠٠٠ ليرنا إيطالية	٠.٤٨ +	٢٣.٤٥٩٠	٢٣.٤٥٩٠	٢٣.٣٨
١٠٠٠ بين بابالي	٢.١٢ +	١٧٦.٧٨٣٠	١٧٤.٦٠٤٥	١٧٣.٧٤
١ هيندر إندونيسي	١٢.٤٤ +	١٧٦.٧٨٣٠	١٧٤.٦٠٤٥	١٧٣.٧٤

● عكا - لمراسنا - عقدت لجنة الانتخابات في أبو سنان، مساء أمس الأول، (الاحد ١٠/٧)، اجتماعا لها، بحضور مأمور الانتخابات يعقوب هيرش، لاقراء القوائم المشاركة في انتخابات السلطة المحلية، في أبو سنان، التي ستجري في الثلاثين من الشهر الجاري.

وبعيد مراسلتنا ان القوائم التي ستشارك في هذه الانتخابات هي ● قائمة الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة وتتصدرها الصحفي أحمد سعد ثم يليه الدكتور جوني نقولا وسلمان مزيوس ورفيق نصرة والدكتور يوسف طراوس وطلال موسى وسليم قداري. ويختتم القائمة محمد بستم وعطاس طرابلس وأندم موسى. ● قائمة «الجموع» ويرئسها كمال وفرحان عزام. والقائمة الديمقراطية برئاسة محمد خير.

ويعتقد أنها فارس خوري.
أما بالنسبة لانتخابات الرئاسة،
فستخوض هذه الحركة قائمة واحدة هي
قائمة «التحالف الديمقراطي» ومرشعها السيد
سلطان عزام. وبرافقه في القائمة خليل خوري
ومحمد أحمد.
ويذكر أن القائمة التقدمية فشلت في
تجديد الواقع المطلوبة لخوض انتخابات
الرئاسة.

وأكد البيان أن «التحالف الديمقراطي» سيكون عند حسن ظن الأهل، وأنه يسعى إلى صون وحدتهم دفاعاً عن مصالحهم ومن أجل ضمان تطور القرية.

سلطات المحلية
كهانا بدخول

الليزيات والسلطات المحلية العربية فقد تميزت بـ ١٠٪ فقط من ميزانياتها، وهذا ليس شيئاً نتمنى، فاعتماد الصانع ونفعها في قرأنا هو السبب في ذلك.

وأضاف: نحن نغضب ميزانية عادية للصناعة والمصرفيات الجارية تم بأنني مصروف المالية، وشطب بعض التزويد، أي بقضاء في بعض صورة.

وقال، في كل مرة تميزت السلطات المحلية العربية أعاد معاً لا يحدون من يرد ويكمل اللهم سوى تصرفوا الآن الشمال، إسرائيل كينغ.

[illegible][illegible]

السلطات المحلية • الحلقة وعدم الالتزام ورواء
تصرفات بعض الأفراد من يشعرون وحدة أبناء
شعبنا كما حدث في الرامة • انتداب الاستف
عالمهم بحاميه ليكون مثلاً دائماً من جهة السلطات
في اللجنة ضد العنصرية • تأييد الرامة

يقعد في بيت الصداقة في الناصرة يومي ١٢ و ١٣/١٠/٨٤ تحت الشعارات :
 لتقوية تطلعات الحرب وتوسيع صفه و رفع مستوى التنشيط الطربي والسياسي وتعزيز دور حزبنا القادي لمحاربة شعبنا في كلتا من أجل طوفانه القويمة والبرسية
 لتعزيز وحدة الصف المجهوده وتقوية الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة والمجبهات الديمقراطية المحلية .
 لتعزيز وحدة الكادحين اليهود والعرب الكفاية .
 لتشديد الكفاح ضد سياسة الاضطهاد القويمة ومن أجل المساواة والسلام العادل .

يفتتح المؤثر بمهرجان شعبي في قاعة بيت الصداقة يوم الجمعة ١٢/١٠/٨٤ الساعة ٦.٠٠ مساء .

«الأيروبيك» - رياضة جديدة تطرق باب البيت العراقي

* طالبات وموظفات ومعلمات وأمهات يمارسن هذه الرياضة فيظهرن أكثر حيوية وتألقاً واثقاً *



■ ماذا تعني هذه الرياضة بالنسبة للمرأة؟
■ جمال المرأة لا يقاس بجمال وجهها وشعرها فقط بل إن جسم المرأة هو مكيال أساسي لجمالها. وهذا ينطبق على الرجل أيضاً. سواء كان الجسم طويلاً أم قصيراً، نحيفاً أم ثقیلاً، فجمال الجسم ليس بالنسبة أو النعافة بقدر ما هو بالرشاقة وتناسق أجزاء الجسم وطوره.

■ وما هي غايات الأيروبيك؟
■ الأيروبيك قارئ سويدي جديدة وهي الطريقة الأكثر متعة لكثير من الناس لكي يظلوا الرشاقة البدنية وتناسق الأعضاء. هي الأيروبيك مجموعة تمارين تركز على كل جزء من أجزاء الجسم على حدة، وبذلك تستطيع المرأة أن تتدرب على ما يتلائم وجسدها لصالح العيوب الموضعية.

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ بغداد - «كل العرب»:
تصورت في البداية أن ما يجري من قارئ في هذه القاعة، التي تنبع بآثار من ثلاثين امرأة وفاتة وطفلة تنتمي إلى رياضة والأيروبيك، لكنني سرعان ما غيرت رأيي وقلت في نفسي لا بد أن تكون دروساً خصوصية في الأيروبيك. ثم قلت عن العزبة بعدما سمعت النظر في ما تقوم به المرأة والمتدربات من حركات اعتقد وأصعب من تلك التي تراها في الجيم أو الباليه.

■ ربات بيوت، موظفات، طالبات وعاملات، كلهن يصغين بانتباه إلى ملاحظات المدربة مها ناصر الأسدي، على انغام الموسيقى والآلات الراقصة.

■ أيتها الأيروبيك، رياضة جديدة تطرق باب البيت العراقي.

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

■ أين تعلمت هذه الرياضة؟
■ منذ ٩ سنوات بدأت بتعلم الأيروبيك واستشرت فيها ٥ سنوات، ثم سافرت إلى شيكاغو للدراسة الهندسة المعمارية. هناك تعلمت هذه الرياضة وبشكل كامل الأجسام وأعجبني كما أعجبني أسلوب التدريب. وعندما عدت لأكمال دراستي الجامعية في كلية الهندسة بجامعة بغداد قررت ادخال هذه الرياضة إلى العراق. وهذا أنا، بعد أن أصبحت مهندسة، أشرقت هذه الرياضة بانتظار التمهيد. وأتاني أن لا تعزفي وطيفي كمهندسة عن رياضي المفضلة.

■ ما هي فوائد الأيروبيك الأساسية؟
■ أنها تحول دون ترهل الجسم وتنعيم تراكيب الشحوم في الأجزاء القابلة، مما يحسن التناسق على تخفيف الوزن، وتنعيم الشعور بالراحة والسعادة، وتحسين عظام القلب وكفاءة من الأم الفضائل والأحاسيس بالإنجاز والتفهم.

■ كم بلغ عدد طالباتك؟
■ أكثر من مئة طالبة، أغلبهن ربات بيوت وموظفات وطالبات.

■ وكيف كان الدرس الأول؟
■ شجرت بالأجراح والخوف وأنا ألف أمام

لقاء حبي بين طمرة وعكا

■ طمرة - لماسنا - يجري بعد ظهر يوم غد الأربعاء لقاء حبي بين فريقين مكابي طمرة (الدرجة الأولى) وشباب عكا (الدرجة الثانية) وذلك على الملعب البلدي في طمرة. وتأتي هذه المباراة في إطار توطيد العلاقات بين لاعبي الفريقين وجمهورها ولإزالة الرواسب الحلقية التي نشبت بين قارئ من الجمهورين في أواخر الموسم الرياضي الماضي.

ودعت إدارة مكابي طمرة جمهور مؤيدي الفريق لحضور اللقاء الذي سيخصص ربه لتعطية ثقافتك انتقال الدفاع المكبي جوي حداد إلى صفوف الفريق الطمري لموسم واحد فقط.



ديديه سيكس - أول لاعب فرنسي في بريطانيا!

■ تعالقت إدارة فريق استون فيلا مع اللاعب الفرنسي الدولي، ديديه سيكس للعب في صفوف الفريق هذا الموسم ليكون بذلك أول لاعب من فرنسا يلعب في فريق بريطاني.

وقد المنحج الفرنسي من فريق ميلوز بعد أن لعب في صفوف فريق شوتغرت، بطل دوري ألمانيا الاتحادية.

ويعتبر سيكس (٢٠ عاماً) من أفضل المهاجرين في أوروبا وتألق بشكل خاص في مباريات فريق فرنسا في مونديال اسبانيا ١٩٨٢.

مقتل متفجر في ميلانو!

■ لقي شاب إيطالي في الحادية والعشرين من عمره مصرعه في الأسبوع الماضي في أثناء مشاهدته المباراة بين ميلان وكروزيو وذلك بعد أن طعن بسكين.

وفي قراره الإيطالي تعرض شاب في السادسة عشرة من عمره إلى طعنة قتل على إثرها إلى المستشفى وهو يعاني من أصابات بالغة.

وانتقلت الشرطة الإيطالية حياة شاب في الرابعة عشرة من عمره حول الانتحار بعد أن خرج فريقه المجهز بنابولي مباراته بثلاثة أهداف للاشئ. والشاب هو من عشاق مارادونا الذي لعب مباراة شعبة.

لرنسو يعود لتدريب لاتسيو روما

■ غيبت المدرب الإيطالي جيان كارلوس لرنسو (٦٦ عاماً) مدرباً جديداً للفريق لاتسيو روما بدلاً من المدرب غريغو كازووزو. ويذكر أن لرنسو درب في الماضي فريق لاتسيو (١٩٧٠ - ١٩٧٣).

الهدف اليوغسلافي، رادوفتش يضطر الى الاعتزال!

■ اضطر اللاعب اليوغسلافي ميلان رادوفتش (٣٢ عاماً) إلى اعتزال اللعب بعد إصابة جديفة في قدمه تحول دون عودته إلى الملعب. ويعاني رادوفتش من الإصابة منذ كانون أول ١٩٨٢.

ويذكر أن رادوفتش كان ملكاً للمهاجرين في الدوري اليوغسلافي في العام ٨٢ قبل أن ينتقل للعب في صفوف فريق بريست الفرنسي.

وأعلن رادوفتش أنه سيعد إلى بلاده وللانضمام لفرقة تدريب.

ديرساو ينتقل من نابولي إلى إسكولي

■ انتقل لاعب الهجوم البرازيلي جيمارش ديرساو للعب في فريق إسكولي الإيطالي قادماً من فريق نابولي بعد أن حل مكانه اللاعب الإيطالي ديديو مارادونا.

وكان اللاعب الإيطالي جيمارش ديرساو الذي يتخبط عن التركيب بعد إصابة بالغة في ساقه.

إعلان وراثة صادر عن محكمة المنطقة الوسطى الشرعية في الطيبة

وردت منطقة مرفعة من رئيس وهيئة أعضاء مجلس العدل تشرح برفعة المرحوم جبري سليم جبر من قرية الطيبة بتاريخ ١٩٨٤/٨/٢٢ واتحادته الشرعي في زوجة جميلة كامل جبر وفي أولاده منها وهم: زينب وفهدية وجمال وسليم ومروى وحمزة وفهدية ووليد وهدى وروحية لا غير ولا وارث للفقير المذكور سوى من ذكر.

لمن لا اعتراض على تسجيلها عليه مراجعة حكمة محكمة شهر من تاريخ النشر.

١٩٨٤/١٠/٧
جبري سليم - قاضي المنطقة الوسطى الشرعي في الطيبة

كلمتنا ■ اجتثاث وباء العنصرية - ضرورة الساعة!

■ عرض التلفزيون الاسرائيلي ضمن برنامجه العربي «نظرة ثانية» (الثلاثاء - ٨٤/١٠/٢) فيلمًا جديراً بالإشارة إليه. أعده الصحفي المعروف، رفيقي حلي حول أعمال العنف في ملاعب كرة القدم لفريق «البرج» المتدنية متعرضاً في الأساس إلى أعمال العنف التي تحدثت على أساس «قومي».

لقد أعد رفيقي حلي تقريراً واقعياً حول الموضوع حاول من خلاله تصوير الوضع بأمانة مع تأكيد ذلك من خلال تسليط الضوء على أحداث مباراة جلجولية - أوريجو التي جرت في أواخر الموسم الرياضي على ملعب الأخير ثم تعرض إلى لقاء هوجويل طمرة - مكابي عكا الذي نقلته الشرطة واتحاد الكرة إلى ملعب كريات أونوا.

وأبرز التقرير والمساهمة التي تقدمها لعبة كرة القدم لنمو العنصرية والغاشية الفتشية في اسرائيل بشكل يثير القلق بل الرعب.

ولعل الميزات العنصرية التي تقف بها أحد لاعبي أوريجو - إضافة إلى استعدادات الشرطة وحرس الحدود لما قد يحدث - تدل على البنية التي كانت مهيئة سلفاً للاعتداء على لاعبي الفريق العربي وجمهور مؤيديه وهي بالتالي جزء من طاهرة أعم في «الأساطير الرياضية اليهودية» وبشكل خاص فيما يسمى بدين التطوير (أوريجو) وورش هعايين ومعلوت وحضور...

وعلى الرغم من الملاحظات القيمة لمرح البرنامج، حاييم يفين ورد قاضي لجنة الطاعة التابعة لاتحاد كرة القدم الاسرائيلي على المظاهر السلبية في مباريات الفرق المتدنية في الدوري فأننا نعتقد بأن الجواب لئلا هذه المظاهر المتفشية بالشعبية والعنصرية في الرياضة عامة وكرة القدم خاصة (كونها الأكثر شعبية) يجب أن يأتي من الأساطير المتفشية في سدة الحكم في البلاد وليس من اتحاد كرة القدم الاسرائيلي فحسب.

والعنصرية في الرياضة تتغذى من المستنقع العنصري الصهيوني ذاته الذي ولدته سياسة السلطات الرسمية تجاه المواطنين العرب. ويكفي للتدليل على ذلك تسليط المآلوف كهيأة إلى الفرق الرياضية عن طريق إغراءات مالية يقدمها للفرق المختلفة مقابل أن تلعب هذه الفرق (مكابي بيتش تكتا، بيتش معلوت) بقمصان تحمل الشعار النازي لحركته ودعوتها إلى طرد اللاعبين العرب (شقيق الميزل) من الفرق اليهودية. وتجلت هذه السياسة في أقصى مظاهرها في العبوات العنصرية الفتنة التي وجهها شرطي بلباس رسمي إلى النجم العربي رفعت ترك.

إننا لا نستبعد ولأسف حدوث مشاوشات على خلفية الحدث الرياضي المحض (وهذا يحدث في بريطانيا أيضاً) ولكن أبعاد هذه المشاوشات أظهرت هنا في البلاد من أي مكان آخر وعليه كان الصحفي مردخاي رنان (محدثون هسبورت - ٨٥/١٠/٥) على حق عندما كتب «أن القضية حساسة إلى حد يحتمل على الهيئات الرسمية - وهي فقط - أن تعالجه».

وبأريتنا لتفحص المعالجة بما يلي:

١ - حظر أي تمريض عنصري عن طريق سن قانون ضد العنصرية في كافة مرافق الحياة في اسرائيل.

٢ - انزال أشد العقاب، رياضياً وقضائياً، بالفرق واللعبين والمؤيدين وكل من يعمل في الحقل الرياضي الذين يجرسون على أساس عنصري.

٣ - تزويد الفرق - خاصة العربية - بكافة المستلزمات والمعدات الرياضية العصرية وتجهيز الملاعب بشكل أفضل بحلول دون اقتحام الجمهور أرض الملعب ويفصل بين مجموعات المؤيدين، مثلاً هو الحال في كل ملعب عنصري.

وهذه هي مسؤولية المؤسسات الرياضية المختلفة بدءاً باتحاد كرة القدم فوزارة المعارف والسلطات المحلية.

٤ - اهتمام الجهاز التربوي العام في اسرائيل وإدارات الفرق برفع الوعي والادراك لضرورة المحافظة على الروح الرياضية في المسابقات.

٥ - تزويد مرافق رياضية ورياضية أخرى بدولة لكرة القدم لإعطاء الشباب حقه في اختيار الرياضة التي يحب ممارستها.

٦ - إقصاء الحكام الذين يتصرفون بشكل عنصري وعناد للفرق العربية - وعدم هؤلاء ليس بقليل.

وما لا شك فيه أن هناك اقتراحات أخرى لمعالجة المسألة بضيق المجال لتفصيلها ولكننا في هذه المعالجة نشد على أيدي القارئ على البرنامج التلفزيوني ونظرة ثانية وخاصة رفيقي حلي وحاييم ليفين ونظائهم بطرح هذه القضية الهامة والجديرة بالاهتمام أمام السلطات المسؤولة ولكننا، إضافة إلى ما تقدم، نلفت النظر إلى ثلاث نقاط مستحقة، ربما يتكامل الفيلم.

١ - البرنامج قد يخلق الانطباع بأن المشاكل الحاصلة على ملاعب الكرة تقتصر على لقاءات الفرق العربية من جهة والفرق اليهودية من جهة أخرى. وهذا لا غير دقيق. فمشكلة العنف لا تحدث على ملاعب الدرجات المتدنية فقط إنما هي مشكلة عامة تقف أمام العالم الرياضي تعرض فريق هوجويل تل أبيب ومدربه تسفي روزين إلى اعتداء جسدي في يفته وقيل عاين دمر مؤيدي فريق بيتار القدس المشككتات في استاد هوموفيلد ووزعوا الرعب في قلوب جميع من تواجد في الملعب. وحتى أوائل الثمانينات خشي لاعبو فرق تنافس السفر إلى «هي هتكاه» للعب هناك خوفاً من مؤيدي فريق بني هيرودا.

٢ - نعتقد أن الموضوعية في الفيلم لا تقتضي بأي حال من الأحوال عدم اتخاذ موقف حازم وصارم من مسألة العنصرية ونقول ذلك رغم اشاداته بالملاحظات الإيجابية التي وردت فيه.

٣ - كان من الأجدر بالقائمين على الفيلم والبرنامج الحصول على رد فعل من وزير المعارف والثقافة على هذه المظاهر بوصفه مسؤولاً على كافة المرافق الرياضية في البلاد.

وأخيراً، جديلاً لعل الإداريون في الفرق اليهودية والعربية من أجل عقد لقاء مشترك لتدارس طواهر العنف والعنصرية في الملاعب الأمر الذي قد ينمي الادراك بأهمية المحافظة على الروح الرياضية وجعل الرياضة جسراً للتأخي والحوار البناء.

الإداري عدنان خطيب: المؤسسات الرسمية، بما فيها «مصلحة الأذاعة»، تبني عرقلة تقدمنا!

■ كاتب الملاحمة: خطيب الإداري عدنان خطيب، مدير فني في نادي حيفا من فرق الدرجة الأولى في كرة القدم الإسرائيلية. وهو من طلبة الحقوق في جامعة حيفا.

في هذا المقال، يحاول خطيب التوضيح على بعض الجوانب التي تهم قطاع الرياضة في إسرائيل، وخاصة في مجال المؤسسات الرسمية، بما فيها «مصلحة الأذاعة»، التي تبني عرقلة تقدمنا في تطوير الرياضة في إسرائيل.

في البداية، نود أن نشكر «مصلحة الأذاعة» على اهتمامها بالرياضة في إسرائيل، وخاصة في مجال تطوير الرياضة في إسرائيل. ونود أن نشكر «مصلحة الأذاعة» على اهتمامها بالرياضة في إسرائيل، وخاصة في مجال تطوير الرياضة في إسرائيل.

في هذا المقال، يحاول خطيب التوضيح على بعض الجوانب التي تهم قطاع الرياضة في إسرائيل، وخاصة في مجال المؤسسات الرسمية، بما فيها «مصلحة الأذاعة»، التي تبني عرقلة تقدمنا في تطوير الرياضة في إسرائيل.

ضمان أرض

٩ دوقات ري في المكر - للاتصال: محمد ملحم - تليفون: (٠٦٥/٧٤٠٦٤)

بطاقة حمراء نتيجة التعادل السلبي!

■ اتحادات كرة القدم في العالم تبحث في أنجع الطرق لجذب الجماهير إلى الملاعب

■ بقلم: عزمي سهيل نصير [بلجيكا - خاص بـ «الاتحاد»]

■ طريقة التفتيت: في بريطانيا، وللأسف الرابع على التوالي يجمع الفرق الفاتر لاثنتي عشرة عاماً بينا بفرق الفريق المتعادل نقطة واحدة فقط.

■ وفي أيرلندا، ومنذ ثلاث سنوات تتبع طريقة توزيع جديده، بضمها بعض اللاعبين أفضل طري التوزيع وتقع بروجها كل فريق سجل تعادلاً خارجياً أربع نقاطاً، وبغزو الفريق المتعادل على أرض ملعبه بثلاث نقاط. وفي حالة تعادل بفرق الفريق البتي بنقطة واحدة فقط بينا يحصل الفريق الخارجي على نقطتين.

■ وفي الاتحاد السوفيتي تتبع طريقة عدم منح أية نقطة للفريق الذي تتعادل الفرق على اتباع أنظمة سجل عشر نتائج تعادل.

■ ولا بد من التذكير إلى محاولة كرة القدم الفرنسية قبل عدة سنوات إعطاء نقطة إضافية للفريق الذي يسجل أكثر من ثلاثة أهداف في مباراة واحدة ولكن الطريقة الجديدة لا تستمر أكثر من بضع أشهر نظراً لنتائجها السيئة وتأثيرها السلبي على نتائج بعض المباريات.

■ وتتبع ما ورد أعلاه أن طرق التفتيت الجديدة تهدف إلى تشجيع الفرق على اتباع أنظمة الهجومية في أهدافها لتسجيل أهداف أكثر مما يجلب جمهور عشاق الكرة إلى رؤية المباريات.

■ أمريكا اللاتينية: في البرازيل وبسبب سيطرة البلاد الشائعة وتكرار الفرق تجري عدة بطولات في مختلف المناطق، ويبدأ البطولة في حزيران وتنتهي في تشرين الثاني. وبعد ذلك تتوزع الفرق الفاترة بالبطولة وعددها (٤٠) على أربع مناطق مخصصة بالنسبة. ثم يجري المباريات وفتح الفرقين الآخرين في كل مجموعة من المسابقات ويحصل الفريق الذي سجل فيها بنتيجة أفضل تصنيفات الكأس. أي

